LEI BEAUTY & WELLNESS

30-Day Habit Tracker

“Be transformed by the renewing of your mind.” — Romans 12:2

Day	Hydration	Nourishing meals	Movement	Rest	Self-care	Intention	Optional prayer
01	■	■	■	■	■	■	■
02	■	■	■	■	■	■	■
03	■	■	■	■	■	■	■
04	■	■	■	■	■	■	■
05	■	■	■	■	■	■	■
06	■	■	■	■	■	■	■
07	■	■	■	■	■	■	■
08	■	■	■	■	■	■	■
09	■	■	■	■	■	■	■
10	■	■	■	■	■	■	■

Mark what supports your day. Flexible participation is encouraged.

30-Day Habit Tracker

“Be transformed by the renewing of your mind.” — Romans 12:2

Day	Hydration	Nourishing meals	Movement	Rest	Self-care	Intention	Optional prayer
01	■	■	■	■	■	■	■
02	■	■	■	■	■	■	■
03	■	■	■	■	■	■	■
04	■	■	■	■	■	■	■
05	■	■	■	■	■	■	■
06	■	■	■	■	■	■	■
07	■	■	■	■	■	■	■
08	■	■	■	■	■	■	■
09	■	■	■	■	■	■	■
10	■	■	■	■	■	■	■

Mark what supports your day. Flexible participation is encouraged.

30-Day Habit Tracker

“Be transformed by the renewing of your mind.” — Romans 12:2

Day	Hydration	Nourishing meals	Movement	Rest	Self-care	Intention	Optional prayer
01	■	■	■	■	■	■	■
02	■	■	■	■	■	■	■
03	■	■	■	■	■	■	■
04	■	■	■	■	■	■	■
05	■	■	■	■	■	■	■
06	■	■	■	■	■	■	■
07	■	■	■	■	■	■	■
08	■	■	■	■	■	■	■
09	■	■	■	■	■	■	■
10	■	■	■	■	■	■	■

Mark what supports your day. Flexible participation is encouraged.